

El manual del buen corredor

Javier Serrano
Edición Bolsillo



Consejos y pautas para todos los niveles, desde el principiante al maratoniano

Incluye **planes de entrenamiento** para todo tipo de corredores
Enseñanzas para disfrutar del atletismo y convertirte en un gran corredor

«Correr es una actividad maravillosa si sabemos disfrutar de ella». Estas palabras del autor del libro, **corredor popular**, entrenador, colaborador de la revista especializada **Runners** y responsable del blog «¡A por ellos!» en Marca.com, buscan ser un estímulo para todas aquellas personas que quieren formar parte de la inmensa legión de corredores, y por supuesto para quienes viven ya con el veneno de la competición. Con detallados planes de entrenamiento tanto para el que nunca se ha calzado unas zapatillas como para quien busca bajar su tiempo en un **maratón**, este manual, escrito con sentido práctico y sentido del humor, te motivará para **convertirte en un gran corredor** y te dará valiosas pautas para...

- Calentar y estirar
- Elegir el mejor equipamiento
- Acabar con ciertas manías perniciosas
- Conocer las posibles lesiones
- Trabajar la autoexigencia